

豊崎小	948
豊見城小	862
とよみ小	864
長嶺小	636
座安小	849
上田小	50
伊良波小	6
合計	7,938

令和元年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

6月の予定献立表



学校給食基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

⑦アレルギー対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りんご
卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいちご…ご ま 豆…大豆 エ…エビカニ
ピー…落花生(ピーナツ) 麦…小麦 加…加工ナッツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イカ
鶏…鶏 肉 ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン さ…さば パ…バナナ

材料と体内での役割	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をとのえる。

6月 栄養目標

～じょうぶな歯や骨～

●歯や骨を丈夫にする食品について
●カルシウムとその働き

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と骨が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりとよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

かたい物をよくかんで食べる
時間を決めて食べる
歯や歯のもとになるカルシウムをとる

好き嫌いせずに バランスよく食べる
食べたらしっかりと歯をみがく

3(月) きゅうりの梅和え ごはん 冬瓜のみそ煮 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	4(火) ごぼうと厚揚げの炒め煮 わかめごはん けんちん汁 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	5(水) きこのアスパラのソテー あけパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	6(木) <クッカスビー> あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	7(金) チーズ大福 カレーうどん ごまじゃこサラダ
10(月) 肉そぼろ オレソ ごはん あさりのみそ汁 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	11(火) ビビンバ ごはん もずくスープ 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	12(水) ソーセージ ピンスソースかけ コッパン キャベツのクリーム煮 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	13(木) デンジャオロース 春雨スープ ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	14(金) ひじき炒め ごはん きのこ汁
17(月) <5月ウマチ> からし菜炒め ごはん イナムドゥチ 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	18(火) きびなごのシークワーサーかけ ごはん 肉じゃが 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	19(水) 野菜チャンプルー アーモンド ごはん もずくのみそ汁 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	20(木) ミートボールの酢豚風 中華スープ ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	21(金) <6月23日は端午の日> さつまいもの素揚げ そうすい いり豆腐
24(月) 納豆みそ 千切大根炒め ごはん 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	25(火) 揚げキョウザ 甘酢あんかけ ごはん マーボーなす 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	26(水) フルーツヨーグルト チキンカレー ごはん 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	27(木) じゃが豚キムチ わかめスープ ごはん 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ	28(金) 豚ごぼう丼 つみれ汁 ごはん 牛乳 あけパン きのこのアスパラのソテー コッパン ごはん あまがし 昆布の炒め物 ゆし豆腐 ごはん カレーうどん ごまじゃこサラダ

『食育』は生きる上での基本です！～毎年6月は「食育週間」～

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかにも、食を大切にす心の欠如、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生産にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」(食育基本法・第1条より)ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

★食育とは…(食育基本法・前文より)

●生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

★学校での「食育」は…

●子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。



※学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう。
★材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。